

INHOUD VAN DE EHBO-KIT

Hieronder staan de zaken opgelijst die standaard in een EHBO-kit horen; zowel wat de **eerste hulp** aanbelangt als de **geneesmiddelen**.

Zorg ervoor dat je weet wat ermee te doen (vb. door het volgen van een EHBO-cursus bij de Klim- en Bergsportvereniging of bij het Rode Kruis) en zorg ook dat je de kit tijdig aanvult. Eenmaal op weg, is je kit best waterdicht verpakt en snel bereikbaar.

De EHBO-kits vb. Care Plus, Tropenzorg die te koop zijn in buitensportzaken zijn een goede basis. Het zakje is ook erg bruikbaar omdat het kan opengeplooid worden. Aanvullingen zijn echter altijd nodig en bekijk dus kritisch de inhoud ervan.

In deze lijst worden geen hoeveelheden aangegeven. Dit is namelijk sterk afhankelijk van de grootte van de groep, de lengte van de reis en de bevoorradingsmogelijkheden onderweg. Als je voorzichtig bent en de nodige preventieve maatregelen neemt, hoef je vaak je kit niet te gebruiken. Kleine verpakkingen en hoeveelheden zijn aan te bevelen.

EERSTE HULP

WAT	NUT
Hacdil, Isobetadine (in flacons)	Ontsmettingsmiddel bij vuile schaafwonden Opgelet: vervaldatum
Zonnecrème	Bescherming tegen UV-straling (factor 30 of meer) Opgelet: werking vermindert in de loop van de jaren
Lippenbalsem	Uitdroging van lippen
Pleisters	Kleine wonde afplakken
Steriele kompressen	Afdekken van wonden Als doekje om, met wat ontsmettingsmiddel, vuil voorzichtig uit de wonde te wrijven
Naald en draad	Gesloten blaren doorprikken om vocht af te drijven
Compeed	Gesloten of open blaren afplakken
Sporttape	Steriele kompressen vastmaken aan de huid, verbanden vastmaken (beter dan verbandklemmetjes die kunnen prikken) Huid waar wrijving plaatsvindt beschermen (om blaren of wonden te vermijden)
Drukverband	Bloed stelpend verband
Driehoeksverband	Wonde voorlopig afdekken tot professionele hulp die kan verzorgen (brandwonden, ev. grote schaafwonden)

	Indien van het sterkere type (katoen), te gebruiken als draagdoek om arm te ondersteunen
Handschoenen	Besmetting van jezelf te voorkomen
Elastische zwachtel	Bloeding stelpen, afdekken wonde, letsel ondersteunen of immobiliseren
Crêpezwachtel	Steriel kompres op wonde houden, ev. om lichte druk uit te oefenen
Hechtingsstrips	Open wonden (voorlopig) toehouden (opgelet: zoek professionele hulp om de wonden toe te naaien)
Veiligheidsspelden	Verbanden toehouden Kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden
Pincet	Schilfers uit de huid verwijderen, voor grotere vreemde voorwerpen professionele hulp zoeken
Tekentang/tekenvoet	Teken verwijderen (geen pincet gebruiken)
Schaartje	Knippen van pleisters, tape
Thermometer	Metten van koorts
Reddingsdeken	Onderkoeling (gouden kant is buitenkant) en oververhitting (zilveren kant is buitenkant) vermijden
Talkpoeder	Wrijvingsplekken tussen benen (bilspleet) die branderig aanvoelen

Andere veiligheidsaccessoires voor het roepen van hulp: GSM en fluitje.

GENEESMIDDELEN

In dit lijstje worden de meest bruikbare geneesmiddelen aangegeven. Je kunt er zeker nog verder in gaan maar dan moet je duidelijk weten wat de meerwaarde en het nut ervan is. Sommige medicijnen zijn enkel op doktersvoorschrift beschikbaar. Vraag voldoende raad over het gebruik en nut aan zowel huisdokter als apotheker.

We maken een onderscheid tussen "S" (standaard), "O" (optioneel afhankelijk van het gebied dat je bezoekt of de tocht die je doet) en "E" (eventueel mee te nemen maar niet noodzakelijk).

WAT	NUT
Micropur Hadex (S)	Forte, Waterdesinfectie
Motilium Instant (S)	Misselijkheid
Dafalgan, Paracetamol (S)	Pijn, koorts
Immodium (S)	Instant Diarree. Meer informatie rond preventie en genezing van reizigersdiarree: http://www.itg.be/ITG/Uploads/MedServ/nreizigersdiarree.htm
ORS (S)	Uitdroging (vaak samengaan met diarree)
Flamigel (S)	Ontsmettende zalf die vorming van nieuw weefsel bevordert want houdt de wond vochtig Verkoelend effect op brandwonden en zonnebrand
Deet (O)	Insectenwerend middel (in Scandinavische gebieden en Schotland nodig tijdens de zomermaanden)
Diamox (O)	Hoogteziekte. Meer informatie rond preventie van hoogteziekte en gebruik van Diamox op: http://www.itg.be/ITG/Uploads/MedServ/nhoogte.pdf
Ciproxine 500 (O)	Antibioticum voor ernstige infectie van darmen en urinewegen
Afterbite (E)	Verzachtende werking na insectenbeten
Zyrtec, cetirizine (E)	Antihistaminicum (allergische reacties)
Terramycine (E)	Oogzalf

Voor sommige gebieden kunnen bepaalde vaccinaties nodig zijn. In sommige gebieden moeten ook maatregelen genomen worden tegen malaria.

Meer informatie rond de risico's per gebied en de aan te raden medicijnen op:
<http://www.itg.be/ITG/GeneralSite/GeneralPage.asp?Page=Medische+Diensten+-+Reisgeneeskunde&HT=Medische+Diensten&ST=Reisgeneeskunde&L=N>

INTERESSANTE BOEKEN EN LINKS

Boeken

- **Help! Eerste hulp voor iedereen**, boek van het Rode Kruis te koop voor €29,95 (Voordeelprijs voor EHBO-cursisten: €20). ISBN: 9789068910100. Meer informatie op: <http://www.rodekruis.be/NL/Actueel/Actueel/eerstehulprichtlijnen/eerstehulprichtlijnen.htm>
- **Pocket First Aid and Wilderness Medicine**, boek van Cicerone (Engelstalig). ISBN: 9781852845001. Meer informatie op: <http://www.cicerone.co.uk/product/detail.cfm/book/500>

Links

Enkele EHBO-kits online:

- <http://www.hiking.be/downloads/EHBO.pdf>
- <http://www.nkbv.nl/Voorlichting/Medisch>
- <http://www.hiking-site.be/ehbo.php>
- <http://www.abc-van-hiking.nl/eerste-hulp/hiking-gezondheid.asp>

Eerste hulptips:

- <http://www.rodekruis.be/NL/HeaderNavigatie/Hulptips/>
- <http://www.cjism.vlaanderen.be/gezondsporten/ehbso/index.htm>

Verslag over EHBO-cursus die ik volgde in 2008 via de Klim- en Bergsportfederatie:

http://debbie.hiking-info.net/cursussen/id/cursus_outdoor_ehbo